ప్రతీరోజు

సంధ్యావందనం



మోహన్ పబ్లికేషన్స్, రాజమహేంద్రవరము

ఓం భూర్భువసువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్యధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

ప్రతిరోజు

సంధ్యావందనం

(శ్రీరామరక్షా స్తోత్ర సహితము)

The First Book on Dasavatar Stothras

సంకలనకర్త, వ్యాఖ్యాత :

శ్రీసాయిభక్తాగ్రగణ్యులు "ఓం శ్రీసాయిరాం శరణ్"

గురుదేవులు శ్రీ ఆదిపూడి మోహనరావు మహరాజ్‌గారి కుమారులు

'దైవజ్ఞరత్న' శ్రీ ఆదిపూడి వేంకట శివసాయిరామ్ B.Sc., L.L.B



ప్రకాశకులు : ☎ 462565

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదురుగా,

కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం

 వెల రూ. 20/-

సంధ్యావందనమునకు కావలసిన వస్తువులు

(1) మూడు తెల్లని వస్త్రములు, ఒకటి కట్టుకొనుటకు, ఒకటి ఉత్తరీయముగ పైనవేసికొనుటకు, మూడవది ఆసనము పై పరచుటకు
(2) చెంబు, రెండు గ్లాసులు ఒక పళ్లెము
(3) ఆసనమునకు దర్భచాప, లేక కృష్ణాజినము లేక పీట
(4) ఉద్ధరిణె - 1
(5) తులసి మాల - 1 (27 లేక 54 పూసలుగలది ఉత్తమం)
(6) గోపీ చందనము, నామ ముద్రలు, యివి లేనపుడు కుంకుమ బొట్టు

పాటించవలసిన నియమములు

(1) సంధ్యావందనము చేయువారు తలమీద నుండి సాన్నం చేయాలి
(2) ఉదయ, సాయంకాలము లందు విధిగా సంధ్యావందనమును అనుష్ఠించడం శ్రేయస్కరం.
(3) సంధ్యా వందనమున గాయత్రి జపమొక్కటే ముఖ్యమని,అచమనము. అర్ఘ్యము, మార్జనము అనవసరమని వదలివేయ కూడదు.
(4) సంధ్యావందన ప్రారంభంనుండి యితరుల విషయాలు ఆలోచనలు రానివ్వకూడదు.
(5) తడి బట్టలతో సంధ్యావందనము చేయరాదు.
(6) ఏ మంత్రమైనా మౌనంగా మనస్సున ధ్యానం చేసి జపించాలి.
(7) తులసిమాల ద్వారా గాయత్రీ మంత్ర జప సంఖ్యను లెక్కించాలి.
(8) మెడలో ధారణచేసే తులసిమాల జపసంఖ్యను లెక్కించుటకు ఉపయోగించకూడదు.
(9) గాయత్రీమంత్రం 1008 సార్లు జపిచడం అత్యుత్తమం 108 సార్లు జపించుట మధ్యమము. అధమం 10 సార్లైనా గాయత్రి జపం చేయాలి.
(10) ఒక గ్లాసులో ఆచమనమునకుపయోగించే నీరుఅర్ఘ్యము,తర్పణము లకుపయోగించరాదు. ఇంకోక గాస్లులోని నీరు అర్ఘ్యాదులకుపయోగించవలెను. తనముందు పళ్ళెమునుంచుకొని దానిలో నీటిని వదలాలి. కనీసం కుంకుమ బొట్టును ధరించాలి.
(11) తూర్పున కెదురుగా కూర్చొని చేయాలి.
(12) సూర్యోదయమునకు పూర్వమే నక్షత్రములుండగనే చేయుసంధ్యా వందనమునకు నిల్చొని చేయాలి.



యజుర్వేదీయ

సంధ్యా వందనమ్

శరీర శుద్ధి :

శ్లో॥ అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోఽపివా ।
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహాభ్యంతర శ్శుచిః॥
పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్షాయనమః

(అని జలము శిరముపై చల్లుకొనవలెను)

ఆచమనం:

ఓం ఆచమ్య- ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,ఓం గోవిందాయ నమః ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయనమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషీకేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయనమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,ఓం పురుషోత్త మాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, (మొదటిమూడు నామములు స్మరింపుచు ... కొలది జలము మూడుమార్లు లోపలికి పుచ్చుకొని, ఆ తరువాత... మిగిలిన గోవిందాది నామములన్నియు స్మరింపవలెను.)

భూతోచ్చాటన

ఉత్తిష్ఠంతు ! భూత పిశాచాః ! యేతే భూమిభారకాః !యేతేషామ విరోధేన ! బ్రహ్మకర్మ సమారభే ! ఓం భూర్భువస్సువః : (అని...పల్కుచు... తను కూర్చొన్న ప్రదేశము నందు మరియు నలుదెసల నీళ్ళు చల్లవలెను.)

దైవీ గాయత్రీ చందః ప్రాణాయామే వినియోగః

ప్రాణాయామము

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ంః సువః, ఓం మహః,
ఓం జనః, ఓంతపః,ఓగ్ం సత్యం.
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి,ధియోయోనః, ప్రచోదయాత్ ।
ఓమాపోజ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ॥



సంకల్పము

మమోపాత్త, దురితక్షయద్వారా, శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభే, శోభనే, అభ్యుదయ ముహూర్తే, శ్రీమహా**విష్ణోరాజ్ఞేయ, ప్రవర్త మానస్య, అద్యబ్రహ్మణః, ద్వితీయపరార్థే, శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోర్ద క్షిణ దిగ్భాగే, శ్రీశైలస్య✷ ఈశాన్య/వాయవ్య ప్రదేశే కృష్ణా కావేర్యో గోదావర్యోర్మధ్యప్రదేశే, శోభనగృహే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ, హరిహర గురుచరణ సన్నిథౌ, అస్మిన్, వర్తమాన, వ్యావహారిక, చాంద్రమాన... సంవత్సరే...అయనే...ఋతే...మాసే....పక్షే.....తిథౌ.....వాసరే... శుభనక్షత్ర, శుభయోగ, శుభకరణ, ఏవంగుణ, విశేషణ, విశిష్టాయాం, శుభతిథౌ, శ్రీమాన్..గోత్రః.....నామధేయః...గోత్రస్య.... నామధేయోహం: ప్రాతఃసంధ్యా ముపాసిష్యే ॥ (ఉపాసిషే)** (ఈవిధముగ స్మరించి... అనామికాంగులితో జలమును స్పృశించవలెను)

✷ఈ గుర్తుగల చోట కృష్ణానదీ దక్షిణతీరవాసులు... **శ్రీశైలస్య ఈశాన్య** ప్రదేశే అనియు, కృష్ణా గోదావరీ మధ్యవాసులు...**కృష్ణ గోదావర్యోర్మధ్యప్రదేశే** అనియు చెప్పుకొనవెలెను. సంకల్పం చివరలో..... ప్రాతఃకాలము నందలి సంధ్యకు **"ప్రాతః సంధ్యా ముపాసిష్యే"** అనియు మధ్యాహ్నకాలమునందు... **"మధ్యాహ్నిక సంధ్యా ముపాసిష్యే "** అనియు, సాయంకాలమునందు... **"సాయంసంధ్యా ముపాసిష్యే"** అనియు చెప్పుకొనవలెను.

మార్జనము :

మంత్రం: ఓం ఆపోహిష్ఠామయో భువంః తానఊర్జే దధాతన । మహేరణాయ చక్షసే । యోవశ్శివ తమోరసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివ మాతరః । తస్మా అరఙ్గ మామవో యస్యక్షయాయజిన్వథ । ఆపోజన యథాచనః

(ఈ మంత్రములు పల్కుచు శుద్ధ జలములను శిరముపై చల్లుకొనవలెను.)

మన్త్రాచమనమ్

సూర్యశ్చ, మామన్యుశ్చ, మన్యుపతయశ్చ, మన్యుకృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షన్తామ్ । యద్రాత్ర్యా పాపమకార్షం । మనసా వాచా హస్తాభ్యాం । పద్భ్యా ముదరేణ శిఙ్నా । రాత్రి స్తదవలుమ్పతు । యత్కిఞ్చ దురితంమయి । ఇద మహం మా మమృతయోనౌ । సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥

(ప్రాతః సంధ్యయందు ఈ మంత్రమును పఠింపుచు..... ఒక్క మారు ఆచమనమువలె జలము లోనికి పుచ్చుకొనవలెను.)



మధ్యాహ్న కాల మన్త్రాచమనమ్

ఆపః పునన్తు పృథివీం పృథివీపూతా పునాతుమాం ।
పునన్తు బ్రహ్మణస్పతి ర్బ్రహ్మ పూతా పునాతుమాం ।
యదుచ్చిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ ।
సర్వం పునస్తుమా మాపోఽ సతాఙ్చ ప్రతిగ్రహగ్ంం స్వాహా॥

(పై విధముగానే జలములు పుచ్చుకోవలెను.)

సాయంకాల మన్త్రాచమనం

అగ్నిశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృ తేభ్యః ।పాపేభ్యో రక్షన్తామ్। యదహ్నా పాప మకార్షం । మనసా వాచా హస్తాభ్యాం ।పద్భ్యా ముదరేణ శిఙ్చ । అహస్తదవలుంపతు । యత్కించ దురితం మయి । ఇదమహంమామమృత యోనౌ । సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥ (పైవిధముగా జలములు పుచ్చుకోవలెను.)

ఆచమ్య

(ఆచమనము చేయవలెను) **ఓం కేశవాయ స్వాహా.. ఓం హరయే నమః..శ్రీకృష్ణాయ నమః॥**

ద్వితీయ మార్జనమ్

దధి క్రావణ్ణో అకారిషం । జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః ।
సురభినో ముఖాకరత్ప్రణ ఆయాగ్ంషి తారిషత్ ॥

ఓం ఆపోహిష్ఠామయో భువః। తాన ఊర్జే దధాతన। మహేరణాయ చక్షసే । యోవ శ్శివ తమోరసః । తస్య భాజయతే హనః । ఉశ తీరివ మాతరః ।తస్మా అరజ్గ మామవోః । యస్య క్షయాయజిన్వథ । ఆపోజన యథాచన ః॥

పునః మార్జనమ్

హిరణ్యవర్ణా శ్శుచయః పావకాఃయాసుజాతః కశ్యపో యా స్విన్ద్రః। అగ్నిం యా గర్భ న్దధిరే విరూపా స్తాన ఆపశ్శగ్గ్ంం స్యోనా భవన్తు । యాసాగ్ంం రాజా వరుణో యాతిమధ్యే సత్యానృతే అవపశ్యం జనానాం । మధు శ్చ్యుతశ్శుచ యోయాః పావకాస్తాన ఆపశగ్గ్ంం స్యోనా భవన్తు। యాసాం దేవా దివి కృణ్వంతి భక్షయా అంతరిక్షే బహుధా భవన్తు। పృథివీం పయసోన్దన్తి శుక్రాస్తాన ఆపశగ్గ్ంం స్యోనా భవన్తి ః ।యాః శివేనమా చక్షుసా పశ్యతాపశ్శివయా తను వోపస్పృశత త్వచమ్మే । సర్వాగ్ంం అగ్నీగ్ంం రప్సుషదో హువేవోమయి వర్చో బలమోజో నిధత్త ॥ (ఈ మంత్రములు పల్కుచు జలములు శిరము పై చల్లుకొనవలెను.)

పాపవిమోచనమ్

ద్రుపదా దివ ముఙ్చతు । ద్రుపదాదివే న్ముముచానః ।
స్విన్న స్నాత్వీ మలాదివ। పూతం పవిత్రేణే వాజ్యం ఆపశ్శున్ధన్తుమైనసః ॥

(చేతితో నీటిని గ్రహించి, పై మంత్రమును పల్కుచు.....వాసన చూచి, పళ్ళెములో వదలివేసి; చేయి కడుగుకొనవలెను.

ఆచమ్య: (ఆచమనము చేయవలెను) **ఓం కేశవాయ స్వాహా..ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః**

ప్రాణానాయమ్య ! (మూడు పర్యాయములు ప్రాణాయామముచేయవలెను.)

లఘుసంకల్పమ్

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్ఠాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్త దురి తక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్ధిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ యథా కాలోచిత అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే ॥(నీళ్ళు తాకవలెను.)

దోసిలి నిండుగా నీరు గైకొని...సూర్యాభిముఖముగా లేచి... నిలబడి, ఈక్రింది మంత్రములు పఠించి, ఆనీరు పరమేశ్వర ప్రీతిగా...పళ్ళెమునందు వదలవలెను. ఈ విధముగా మూడు అర్ఘ్యములు ఇవ్వవలెను. (పాయశ్చిత్తము కాలాతి క్రమణమునందు) మరొక అర్ఘ్యము ఆధికముగా వదలవలెను. **సంధ్యావందన కర్మయందు అర్ఘ్యప్రదానము చాల ముఖ్యమైనది.**

ప్రాతః కాలర్ఘ్య మంత్రం

"ఉద్యన్తమస్తం యన్త మాదిత్యమభిధ్యాయన్ కుర్వన్బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సకలం భద్రమశ్నుతే అసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి ॥ బ్రహ్మైవ సన్బ్రహ్మాప్యేతి య ఏవం వేద ॥ అసావాదిత్యో బ్రహ్మ ॥

మధ్యాహ్నార్ఘ్య మంత్రం

ఓం హగ్ం సశ్శుచిష ద్వసుర న్త రిక్ష సద్ధోతావే దిష దతిథిర్దురోణ సత్। నృషద్వ రసదృత సద్వ్యో మసదబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋత మ్బృహత్ ॥

సాయంకాలార్ఘ్య మన్త్రం

ఓం భూర్భువస్సువః ॥ ఓం తత్సవితుర్వ రేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥ ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం ఓం సత్యం, ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ । ఓ మాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ॥

సజల ప్రదక్షిణమ్

(చేతితో నీరు గైకొని, క్రింది మంత్రము పఠించి, చివరలో ఒక ప్రదక్షిణము చేసి, ఆనీటిని....తన శిరము చుట్టూ ప్రదక్షిణముగా త్రిప్పి; పళ్ళెరమునందు విడువవలెను.

ఓం ఉద్యన్త మస్తం యన్త మాదిత్య మభిధ్యాయ న్కుర్వ న్బ్రాహ్మణో విద్వాన్ త్సకలం భద్రమశ్నుతేఽసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవస న్బ్రహ్మే ప్యేతి య ఏవం వేద । అసావాదిత్యో బ్రహ్మ॥

ఆచమ్య ! (ఆచమనము చేయవలెను) **ఓం కేశవాయ స్వాహా...శ్రీ కృష్ణాయ నమః॥**

సంధ్యాంగ తర్పణం

ఈ క్రింది మంత్రములు పల్కుచు...అరచేతి వ్రేళ్ళ మీదుగా "తర్పయామి" అని నీటిని పళ్ళెములో వదలవెను.)

ప్రాతఃకాల తర్పణం

1) సంధ్యాం తర్పయామి, **2)** గాయత్రీం తర్పయామి **3)** బ్రాహ్మీం తర్పయామి **4)** నిమృజీం తర్పయామి.

మధ్యాహ్న తర్పణము

సన్ధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి । రౌద్రీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి ॥

సాయంకాల తర్పణము

సన్ధ్యాం తర్పయామి సరస్వతీం తర్పయామి। వైష్ణవీం తర్పయామి । నిమృజీం తర్పయామి

గాయత్రీ ఆవాహన (హృదయము)

(ఆవాహన ముద్రలతో ఈ క్రింది మంత్రములు పఠించవలెను.)

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షం గాయత్రీం ఛంన్దం పరమాత్మం సరూపం । సాయుజ్యం వినియోగ ః ॥

ఆయాతు వరదాదేవి అక్షరం బ్రహ్మసమ్మితం। గాయత్రీం ఛన్దసాం మాతే దబ్రహ్మ జుషస్వమే। యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నా త్ప్రతి ముచ్యతే । తయద్రాత్రియాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ప్రతి ముచ్యతే।సర్వవర్ణే మహాదేవి ! సంధ్యా విద్యే సరస్వతి ॥

ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోఽసి దేవానా న్ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి సర్వాయు రభి భూరోం గాయత్రీ మావాహయామి। సావిత్రీ మావాహయామి । సరస్వతీ మావాహయామి। ఛన్దర్షీ నావాహయామి। శ్రియ మావాహయామి। గాయత్ర్యా గాయత్రీ ఛన్దో, విశ్వామిత్ర ఋషి, స్సవితాదేవాతాఽగ్ని ర్ముఖం, బ్రహ్మశిరో, విష్ణుర్హృదయగ్ం, రుద్రశ్శిఖా, పృథివీయోనిః, ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమాన సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయ స్సగోత్రీ గాయత్రీ చతుర్విగ్ం శత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోప నయనే వినియోగః॥ తరువాత ప్రాణాయామము

ఆచమ్య! (ఆచమనము చేయవలెను.) **ఓం కేశవాయ స్వాహా...శ్రీకృష్ణాయ నమః**

జపసంకల్పం

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్ఠాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్ధిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సన్ధ్యాంగ యథాశక్తి గాయత్రీ మహామన్త్ర జపం కరిష్యే ॥ (అని నీళ్ళు తాకవలెను.)

అటుపిమ్మట...ఈ దిగువ విధముగా **అంగన్యాస, కరన్యాసములు** గావించవలెను.

కరన్యాసము

1. ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(రెండు హస్తములందలి బోటనవ్రేళ్ళను చూపుడు వ్రేలితో స్పృశించవలెను)

2. ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః।

(చూపుడు వ్రేళ్ళనుబొటనవ్రేళ్లతో స్పృశించవలెను.)

3. భర్గోదేవస్య – రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః

4. ధీమహి – సత్యాత్మనే– అనామికాభ్యాం నమః

5. ధియోయోనః– జ్ఞానాత్మనే – కనిష్టికాభ్యాం నమః

6. ప్రచోదయాత్ – సర్వాత్మనే – కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః

7. ఓం తత్సవితుః – బ్రహ్మాత్మనే – హృదయాయ నమః

8. వరేణ్యం – విష్ణ్వాత్మనే – శిరసేస్వాహా

9. ఓం భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయైవషట్।

(మధ్యవ్రేళ్ళను బొటనవ్రేలితో స్పృశించవలెను.)

10. ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయహుం ।

(ఎడమచేతితో కుడి భుజమును, కుడిచేతితో యెడమ భుజమును ఒకమారు తాకవలెను.)

11. ఓం ధియోయోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ !

(కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో నేత్ర భ్రూమధ్యమును తాకి, చేతిని ప్రదక్షిణ క్రమంలో శిరముచుట్టూ త్రిప్పి, యెడమ అరచేతిలో కొట్టవలెను.)

12. ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ ।

(కుడిచేతిని ప్రదక్షిణ క్రమంలో శిరముచుట్టూ త్రిప్పి, యెడమ అరచేతిలో కొట్టవలెను.)

13. ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః ॥

(అరచేతులను యెదురెదురుగా నుంచి; మధ్యవ్రేళ్ళు మెలికవేయవలెను.)



ధ్యానమ్

శ్లో ॥ ముక్తావిద్రుమహేమనీల ధవళచ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణై ః।
యుక్తామిందుని బద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం।
గాయత్రీం వరదాభయా ఙ్కుశ కశాశ్శుభ్రఙ్కపాలఃగ్గదాం।
శఙ్క ఇచ్ఛక్ర మధారవిన్ద యుగళం హస్తై ర్వహన్తీ మ్భజే ॥

చతుర్వింశతి ముద్రలు

శ్లో ॥ సుముఖం సంపుటించైవ వితతం విస్తృతం తథా।
ద్విముఖం త్రిముఖంచైవ చతుః పఙ్చ ముఖం తథా।
షణ్ముఖో౽ధో ముఖం చైవ వ్యాపకాఙ్జ లికం తథా।
శకటం యమపాశంచ గ్రథితం సమ్ముఖోన్ముఖం।
ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో పరాహకం।
సింహాక్రాన్తం మహాక్రాన్తం ముద్గరం పల్లవం తథా।
చతుర్వింశతి ముద్రావై గాయత్రీ నిష్ఫలా భవత్ ॥

1.సుముఖము 2. సంపుటము



3. నితతము

4. విస్తృతము 5. ద్విముఖము



6. త్రిముఖము

7. చతుర్మఖము 8. పంచముఖము



9. షణ్ముఖము

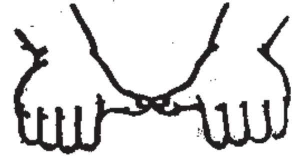




10. అధోముఖము



11. వ్యాపింగాంజలికము



12. శకటము



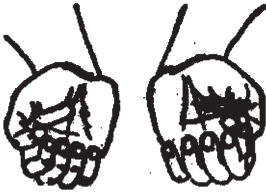
13. యమపాశం



14. గ్రంథితం



15. సమ్ముఖోన్ముఖం



16. ప్రలమ్బం



17. ముష్టికం



18. మీనం



19. కూర్మం



20. వరాహకం



21. సింహాక్రాన్తం



22. మహాక్రాన్తం



23. ముద్గరం



24. పల్లవం



శ్లో ॥ యోదేవ స్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః ।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గస్త ద్వరేణ్య ముపాస్మహే ॥

గాయత్రీ ముద్రలు **గురువు** ద్వారా అభ్యసించి, జపప్రారంభంలో 24 ముద్రలు, చివరలో 8 ముద్రలు ప్రదర్శించవలెను. సంధ్యావందనమునందు గాయత్రీ మంత్రము ప్రతిదినము 108 పర్యాయములు జపించదగియున్నది.

గాయత్రీ మంత్రము :

ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

అష్టముద్రలు :

సురభి ర్జ్ఞాన చక్రేచ యోనిః కూర్మోఽథ పఙ్కజం।
లిఙ్గం నిర్యాణ ముద్రా చేత్యష్ట ముద్రాః ప్రకీర్తితాః॥
ఓం తత్సద్బ్రహ్మార్పణమస్తు! (అని నీటిని వదలవలెను.)

1. సురభిముద్ర

2. జ్ఞానముద్ర

3. చక్రముద్ర

4. యోనిముద్ర

5. కూర్మముద్ర

6. పంకజముద్ర

7. లింగముద్ర

8. నిర్వాణముద్ర

ఆచమ్య ! 'ఓం' అని ఉచ్చరింపుచు మూడుసార్లు జలము పుచ్చుకొనవలెను.

ద్విః పరిముజ్య ! నీటిని అరచేతిలో పోసి, కుడి బొటనవ్రేలు ముంచి, ఎడమనుండి కుడికి, కుడినుండి యెడమకు పెదవులు తుడుచుకొనవలెను.

సకృదుప స్పృశ్య ! నీటితో ఎడమ అరచేతిని, కుడి అరచేతితోను, కుడి అరచేతిని యెడమ అరచేతితోను తుడుచుకొనవలెను.

యత్సవ్యం పాణిం ! నీటిని పై విధముగా అరచేతులయందు చల్లుకొనవలెను.

పాదం :కుడిచేతితో నీటిని కుడి, యెడమ పాదములపై చల్లు కొనవలెను.

ప్రోక్షతి శిరః ! కుడిచేతితో నీటిని శిరమున ప్రోక్షించుకొనవలెను.

చక్షుషీ ! కుడి, యెడమ నేత్రములపై జలము ప్రోక్షించుకొనవలెను.

నాసికే ! కుడి, యెడమ నాసికలపై జలము ప్రోక్షించుకొనవలెను.

శ్రోత్రే ! కుడి, యెడమ చెవులపై జలము ప్రోక్షించుకొనవలెను.

హృదయమాలభ్య ! హృదయము పై జలములు ప్రోక్షించు కొనవలెను.

(పిమ్మట లేచి, సూర్యుని కెదురుగా నిలబడి, సూర్యోపస్థాన మంత్రములు పఠించవలెను.)

ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానము

ఓం మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్రవో దేవస్య సానసిం। సత్యం చిత్రశ్ర వస్తమం। మిత్రోజనాన్ యాతి యతి ప్రజానన్మిత్రో దాధార పృథివీ ముతద్యాం । మిత్రః కృష్టీ రని మిషాఽభి చష్టే సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ । ప్రసమిత్ర మర్త్యో అస్తు ప్రయస్వా న్యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన । నహన్యతే నజీయతే త్వోతోనైన మగ్ంహో అశ్నోత్యన్తి తోన దూరాత్ ॥

మధ్యాహ్న సూర్యోపస్థానము

ఓం ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్నమృతం మర్త్యఞ్చ ।

హిరణ్యయేన సవితారథేనఽదేవోయాతి భువనా నిపశ్యన్ ॥

ఉద్వయన్త మనస్పరి పశ్యన్తో జ్యోతిరుత్తరం । దేవన్దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతిరుత్తమం ॥ ఉదుత్య ఞ్జాత వేదసం దేవం వహన్తి కేతవః । దృశే విశ్వాయ సూర్యమ్ ॥ చిత్రం దేవానా ముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః ఆప్రా



ద్యావా పృథివీ అన్తరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ ॥ తచ్చక్షు ర్దేవహిత ముపురస్తాచ్ఛుక్ర ముచ్చరత్ । పశ్యేమ శరదశ్శతంజీవేమ శరదశ్శతం నన్దామశరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం భవామ శ్శరద శ్శతగ్ం శృణవామ శరదశ్శతం ప్రబ్రవామ శరదశ్శత మజీతాస్స్యామ శరదశ్శతం జ్యోక్చ సూర్యం దృశే ॥ య ఉదగాన్మహతోఽర్ణ వాద్విభ్రాజమానస్సరిరస్య మధ్యాథ్సమా వృషభో లోహితాక్ష స్సూర్యోవిపశ్చిన్మనసా పునాతు ॥

సాయంకాల సూర్యోపస్థానము

ఓం ఇమమ్మే వరుణశృధీ హవ మద్యాచ మృడయ। త్వామవ స్యురాచకే ॥ తత్వాయామి బ్రహ్మణా వన్దమానస్త దాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః । అహేడమానో వరుణేహబోధ్యురుశగ్ం సమాన ఆయుః ప్రమోషీః ॥

యచ్చిద్ధితే విశోయథా ప్రదేవ వరుణవ్రతం । మినీమసిద్య విద్యవి । యత్కించేదం వరుణదైవ్యే జనేఽభిద్రోహ మ్మనుష్యాశ్చరామసి । అచిత్తీ యత్తవ ధర్మాయుయోపి మమాన స్తస్మా దేనసో దేవరీరిషః । కితవాసో యద్రిరిపుర్న దీవి యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్మ। సర్వాతావిష్య శిధిరేవదేవా థాతేస్యామ వరుణ ప్రియాసః ॥

దిగ్దేవతా నమస్కారములు

(ఈ క్రింది మంత్రములు పఠింపుచు ఆయా దిశలయందు నమస్కరించవలెను.)

ఓంనమః ప్రాచ్యైదిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్తి ఏతాభ్యశ్చనమః(తూర్పు)

నమో దక్షిణాయై దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్తి ఏతాభ్యశ్చనమః। (దక్షిణం)

నమః పతీచ్యైదిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్తి ఏతాభ్యశ్చ నమః।(పశ్చిమం)

నమ ఉదీచ్యైదిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్తి ఏతాభ్యశ్చ నమః ।(ఉత్తరం)

నమ ఊర్ధ్వాయై దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్తి ఏతాభ్యశ్చ నమః।(ఆకాశం)

నమో ధరాయైదశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్తి ఏతాభ్యశ్చ నమః। (భూమి)

నమో వాన్తరాయై దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్తి ఏతాభ్యశ్చ నమః ।
(ప్రదక్షిణంచేస్తూ...చుట్టూ)

మునులకు నమస్కారము

నమో గఙ్గా యమునయోర్మధ్యేయేవసన్తి తేమే ప్రసన్నాత్మాన
శ్చిర ఞ్జీవితం వర్ధయంతి, నమో గఙ్గా యమునయోర్ముని భ్యశ్చ
నమో నమో గఙ్గా యమునయో ర్ముని భ్యశ్చ నమః ॥

సంధ్యాదేవతా నమస్కారము

సంధ్యాయై నమః। సావిత్ర్యై నమః। గాయత్ర్యై నమః। సరస్వత్యై నమః। సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః । దేవోభ్యో నమః । ఋషిభ్యో నమః । మునిభ్యో నమః ।గురుభ్యో నమః। పితృభ్యో నమః। కామోఽ కార్షీన్నమో నమః। మన్యుర కార్షీ న్నమో నమః। మన్యుర కార్షీ న్నమో నమః। పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాత్ నమః। ఓన్నమో భగవతే వాసుదేవాయ। యాగ్ం సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావ రాణిచ। సాయం ప్రాతర్నమస్యన్తి సామాసన్ధ్యాభి రక్షతు ॥

శ్లో॥ శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే।
శివస్య హృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివం ॥
యథా శివమయో విష్ణురేవం విష్ణుమయ శ్శివః।
యథాఽంతరం నపశ్యామి తథామే స్వస్తి రాయుషి ॥
నమో బ్రహ్మణ్యదేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయచ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిన్దాయ నమో నమః ॥

గాయత్రీ ఉద్వాసన (ప్రస్థానము)

శ్లో॥ ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యోఽ భ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్ ॥
స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయన్తీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృథివ్యాన్ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యాన్దత్వా ప్రజాతు బ్రహ్మలోకమ్

శ్లో॥ నమో స్త్వనన్తాయ సహస్రమూర్తయే।సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే।
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే। సహస్రకోటి యుగధారిణే నమః ॥
ఇదం ద్యావా పృథివీ సత్యమస్తు। పితర్మాతర్యది హోప బృవేవాం।
భూతం దేవానా మవమే అవోభిః। విద్యామేషం వృజినం జీరదానమ్ ॥

శ్లో ॥ ఆకాశా త్పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరం।
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి॥ శ్రీ కేశవం ప్రతిగచ్ఛత్యోన్న మ ఇతి



శ్లో ॥ సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం। సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం।
తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్దనమ్ ॥
స్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓం నమ ఇతి ॥
వాసనా ద్వాసుదేవస్య । వాసితన్తే జగత్రయం ।
సర్వభూత నివాసోఽసి శ్రీవాసుదేవ నమోఽస్తుతే ॥
శ్రీ వాసుదేవ నమోఽస్తుతే ఓం నమ ఇతి.

అభివాదము :

చతుస్సాగర పర్యన్తం గోబ్రాహ్మణేభ్య ః శుభమ్భవతు । ...ప్రవరాన్విత.. ..గోత్ర ....వేదశాఖాధ్యాయీ...... సూత్రః ... అహంభో అభివాదయే॥

(ఇచ్చట ప్రవర, గోత్రము, తమయొక్క వేదశాఖ, సూత్రము, పేరు చెప్పుకొని; ఎడమచేతితో – కుడిచెవిని, కుడిచేతితో ఎడమ చెవిని పట్టుకొని నమస్కార భావము చెందవలెను.)

ఈశ్వరార్పణము :

శ్లో ॥ కాయేనవాచా మనసేంద్రియైర్వా । బుద్ధాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యస్సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥
హరిః ఓం తత్సత్ తత్సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు
(నీళ్ళు వదలవలెను.)

యజ్ఞోపవీతధారణమ్

ఆచమ్య, ఓం కేశవాయస్వాహా । ఓం నారాయణాయ స్వాహా । ఓం మాధవాయ స్వాహా । ఓం గోవిందాయ నమః । విష్ణవే నమః। మధుసూథనాయ నమః త్రివిక్రమాయనమః । వామనాయ నమః । శ్రీధరాయ నమః । హృషీ కేశాయ నమః పద్మనాభాయ నమః। దామోదరాయనమః ।సంకర్షణాయనమః । వాసుదేవాయనమః । ప్రద్యుమ్నాయనమః । అనిరుద్ధాయనమః । పురుషోత్తమాయనమః । అధోక్షజాయనమః । నారసింహాయనమః । అచ్యుతాయ నమః । శ్రీ కృష్ణాయ నమః । ఉత్తిష్టంతు భూతపిశాచాః ఏతే భూమి భారకాః ॥ ఏతేషామవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమరభే ॥ ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓగ్ం సత్యమ్ ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యమ్ ।



భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతిరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ॥

మమోపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం శుభే శోభనే ముహూర్తే శ్రీ మహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరతఖండే, అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన... సంవత్సరే .... ఆయనే ... ఋతౌ ... మాసే .... పక్షే ... తిథౌ.... వాసరే। శుభ నక్షత్రే శుభ యోగే శుభకరణ ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీమాన్ ... గోత్రః... నామధేయః శ్రీమతః గోత్రస్య... నామధేయస్య మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ఆయుష్యాభి వృద్ధ్యర్థం మమ శ్రౌత స్మార్త నిత్య కర్మానుష్టాన యోగ్యతాఫల సిద్ధ్యర్థం నూతన యజ్ఞోపవీతధారణం కరిష్యే ॥

యజ్ఞోపవీతములు ఐదింటిని కుంకుమచే అలంకరించి అధిష్టాన దేవతను గాయత్రిని ధ్యానించి యజ్ఞోపవీతమంత్రమును చెప్పి యీ క్రిందివిధముగా ధరించవలెను.

యజ్ఞోపవీతేతస్య మంత్రస్య పరమేష్టి పరబ్రహ్మర్షిః । పరమాత్మ దేవతా । దేవీ గాయత్రీచ్ఛందః యజ్ఞోపవీత ధారణే వినియోగః ॥

ధారణ మంత్రము

ఓం యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్ । ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥

అర్థము :– పరమం – ఉత్కృష్టమైనట్టియు, పవిత్రం – పరిశుద్ధమైనట్టి, పురస్తాత్ – ప్రథమమందు, ప్రజాపతేః – బ్రహ్మదేవునికి, సహజం – సహజజన్మ గలట్టియు, యత్ – ఏ ఉపవీతం – యజ్ఞోపవీతము కలదో, ఆయుష్యం – ఆయుర్వృద్ధిని చేయునట్టియు, ఆగ్రియం – ఉత్తమమ



యినట్టియు, శుభ్రం- పరిశుభ్రమయినట్టియు, యజ్ఞోపవీతం - యజ్ఞోపవీతమును, ప్రతిముంచ- గ్రహింపుము. (ధరింపుము అని అభిప్రాయము). బలం - బలమున్న, తేజః కాంతిన్ని, అస్తు, కలుగుగాకయని ఆర్థము.

అని ఒక (మొదటి యజ్ఞోపవీతమును తీసికొని కుడిబాహువెత్తి తద్వారా సవ్యబాహువుపైన అనగా ఎడమబాహువునందు యజ్ఞోపవీతము ధరించవలయును. మంత్రపఠనసమయములో కుడిబాహువునెత్తి, శరీరము నంటకుండ యజ్ఞోపవీతమును పట్టి యుంచి మంత్రాంతమందు ధరించవలయును.

ద్వితీయోపవీత ధారణమ్

మమ నిత్యకర్మానుష్టాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం ద్వితీయ యజ్ఞోపవీతధారణం కరిష్యే ॥ పూర్వ వత్ ద్వితీయ యజ్ఞోపవీతం ధృత్వాఽఽచమ్య ॥

(అని సంకల్పించి పైమంత్రము నుచ్చరింపుచు రెండవ యజ్ఞోపవీతము పైన చెప్పిన విధముగా ధరించి మరల ఆచమనము చేసి)

తృతీయోపవీత ధారణమ్

ఉత్తరీయార్థం తృతీయ యజ్ఞోపవీతధారణం కరిష్యే ఇతి సంకల్ప్య, పూర్వ వద్యజ్ఞోపవీతం ధృత్వాఽఽచమ్య (అని సంకల్పించి పైమంత్రముచే మూడవ యజ్ఞోపవీతమును ధరించవలయును.

చతుర్థయోపవీత ధారణమ్

మహ నిత్య కర్మానుష్ఠాన యోగత్య సిద్ధ్యర్థం చతుర్ధ యజ్ఞోపవీతధారణం కరిష్యే పూర్వవవ్ చతుర్ధ యజ్ఞోపవీతం ధృత్వా ఽఽచమ్య

(అని సంకల్పించి పై మంత్రము చెప్పుచూ నాల్గువ యజ్ఞోపవీతము పైన చెప్పిన విధముగా ధరించి మరల ఆచనము చేయవలెను.)

పంచమయోపవీత ధారణమ్

ఉత్తరీయార్థం పంచమ యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే ఇతి సంకల్ప్య పూర్వ వద్యజ్ఞోపవీతం ధృత్వా ఽఽచమ్య (అని సంకల్పించి పై మంత్రము చే పంచమ యజ్ఞోపవీతమును ధరించవలయును.)

జీర్ణోపవీత విసర్జనమ్

తిరిగి ఆచమనము చేసి

(ఈ క్రింది శ్లోకమును చదువుచు యజ్ఞోపవీతము విసర్జనము చేసి రెండుసార్లు ఆచమనము చేయవలయును.)

శ్లో॥ ఉపవీతం ఛిన్న తంతుం జీర్ణం కశ్మలదూషితం ।
విసృజామి యశో బ్రహ్మవర్చో దీర్ఘాయురస్తుమే
యజ్ఞోపవీతం హతజీర్ణవంతం వేదాంత వేద్యం
పరబ్రహ్మ రూపం జీర్ణోపవీతం విసృజస్తు తేజః

నూతన యజ్ఞోపవీతము ధరించు సమయము

జాతాశౌచ శుద్ధియందు, మృతాశౌచ శుద్ధియందు, గ్రహణా నంతరము నందు, ప్రతి నాలుగు మాసముల అనంతరము నూతన యజ్ఞోపవీతమును ధరించి, పూర్వయజ్ఞోపవీతము త్యజింపదగునని ధర్మశాస్త్రములందు చెప్పబడినది.

మూత్రేతుదక్షిణేకర్ణే । పురీషే వామకర్ణకే ।
ఉపవీతం సదాధార్యం మైధునేతూపవీతవత్ ॥

మూత్రవిసర్జన సమయమున కుడిచెవికి, మలవిసర్జన సమయమున ఎడమచెవికి జందెము చుట్టకొనవలెను. మైధున సమయమున యధప్రకారము జందెమున ఉంచవలెను.

క్షుత్తే నిష్ఠీవనేచైవ । దంతోచ్ఛిష్టే తధానృతే
పతితానాం చసంభాషే । దక్షిణం శ్రవణం స్పృశేత్ ॥

తుమ్మినప్పుడు, ఉమ్మినప్పుడు, ఎంగిలిపడినప్పుడు, మాట్లాడకూడని వానితో మాట్లాడినప్పుడు కుడిచెవిని స్పృశింపవలెను.





గాయత్రి మంత్రం పుట్టుపూర్వోత్రాలు

శ్లో॥ గజాననా భూతగణాధిసేవితం కపిస్థజంబూ ఫల చారుభక్షణం
ఉమాసుతం శోక వినాశకారణం నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజం

శ్లో॥ బ్రహ్మమురారి త్రిపురాంతకారి భానుస్శశి
భూమిసుతో భుధస్యా। గురుశ్య శుక్రశనిరాహుకేతవః

శ్లో॥ బ్రహ్మస్త్ర పుండకాహస్తా శుద్ధజ్యోతి స్వరూపిణే
సర్వ తత్త్వమయీ. వందే గాయత్రీం వేదమాతరం

శ్లో ॥ ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్చాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణై।
ర్యక్తామిందుని బద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం।
గాయత్రీం వరదాభయా జ్కుశ కశా శ్శుభ్రం జ్క పాలం జ్గదాం।
శజ్క ఇ్చక్ర మదారవిన్గ యుగళం హస్తై ర్వహన్తీ మ్భజే ॥

బ్రహ్మలోకములో సుఖాసీనుడైయున్నా బ్రహ్మ వద్దకు వశిష్టమహర్షి వెళ్ళి నమస్కరించి ఓ బ్రహ్మదేవా! అగాయత్రీ దేవీ తత్వార్థాన్ని తెలిపి నన్ను కృతార్థుడిని చేయమని ప్రార్థించాడు. దానికి బ్రహ్మ హే! మహర్షి నీవే బ్రహ్మవేత్త వైయున్నావు. అయినా నీ కోరిక ప్రకారం గాయత్రీని వ్యాఖ్యానిస్తున్నాను. సర్వశక్తిమంతమైన ఆ పరమాత్మ చీకటి నుండి వేరైనదై తెల్లని రంగు కలిగి అపూర్వమై అందరి యందుండు సర్వ స్వరూపుని ఆమె వలననే జలము పుట్టినది. ఆ జలము నుండి నురుగు ఆ నురుగు నుండి నీటిబుడగలు వాటినుండి అండము దాని నుండి బ్రహ్మ ఉధ్భవించారు. బ్రహ్మనుండి అగ్ని నుండి వాయువు నుండి ఓంకారము ఓంకారముతో హృతి హృతితో వ్యాహృతి వ్యాహృతితో గాయత్రీ గాయిత్రీతో సావిత్రి సావిత్రితో సరస్వతి సరస్వతితో వేదములు వేదములతో సమస్తక్రియలు ప్రవర్తితమగుచున్నవి. అప్పుడు విశిష్ఠుడు వ్యాహృతి అనగా నేమి గాయత్రీ అనగా నేమి బ్రహ్మను ప్రశ్నించెను. అప్పుడు బ్రహ్మ ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వహః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ఓం ఏశాగాయత్రీ అపుడు వశిష్ఠుడు పైవాటికి అర్థమేమిటని బ్రహ్మను ప్రశ్నించాడు.

అపుడు బ్రహ్మ....

భుః – అనగా భూలోకము

భువః – అనగా భువల్లోకము

స్వః – అనగా స్వర్గలోకము

మహః – అనగా మహర్లోకము



జనః – అనగా జనలోకము
తపః – అనగా తపోలోకము
సత్యం – అనగా సత్యలోకము
భూర్భువస్వహః – అనగా ముల్లోకములు
తత : – అనగా ఆమె తేజస్సు
సవితుః – అనగా సూర్యుడు
వరేణ్యంః – అనగా అన్నము లేక ప్రజాపతి
భర్గః – అనగా జలం
దేవస్యః – అనగా ఇంద్రియాతీత పురుషుడైన రుద్రదేవుడు
ధీమహిః – అనగా పరమాత్మను ధ్యానించుట;తత్పరమ పదమును ధ్వనించుట
ధియః – అనగా ప్రజ్ఞ
యోః – అనగా బుద్ధిమయ పరమాత్ముడైన పురుషుడు సదాశివుడు
నః – మనకు నిర్దేశించిన మంచి ధర్మమముల
ప్రచోదయత్ః – అనగా ప్రేరేపించుట దానితో అదియే పరమధర్మము
ఇదియే 'గాయత్రీ' తిరిగి వశిష్ఠుడు అడుగుచున్నాడు ఆ పరమధర్మస్వరూపిణి అయిన గాయత్రీ గోత్రమేమి?

అదిఎన్నిఅక్షరములు కలది, ఎన్ని పదములుకలది ఏన్ని కుక్షులు కలది ఆమె లక్షణమేమి ఆమె చేష్ఠలేమి ఆమె ముద్రాహుతిఏమి అపుడు బ్రహ్మ సాంఖ్యాయన గోత్రవతి 24 అక్షరములు కలది తూర్పు, పడమర, ఉత్తర, దక్షిణ దిశలు భుమి ఆకాశము ఈ ఆరు ఆమె కుక్షులు శిష్యా కల్ప వ్యాకరణ నిరుక్త జ్యోతిషములు ఆమె ఐదుశిరస్సులు ఋగ్యజుర్సామవేదములు ఆమె మూడు పాదములు ప్రభంద కల్పనా కథ ప్రవల్లికా ప్రహేళికా ఆమె లక్షణములు మీమాంస, న్యాయ ధర్మ శాస్త్రములు ఈ మూడు ఆమె చేష్ఠలు, గాయత్రీ ఊష్ణిక్, అనుష్టుప్, బ్రాహ్మీ, పంక్తి త్రిష్ఠుప్, జగతి ఈ ఏడు చందస్సులు అగ్ని ఆమో ముద్రాహృతి అయి వున్నది. అపుడు వశిష్ఠుడు గాయత్రి వర్ణమేమి స్వర మేమి, పేరేమి ఏ అక్షర దేవత అని బ్రహ్మదేవుని ప్రశ్నించారు. అపుడు బ్రహ్మదేవుడు గాయత్రీదేవి ఉదయమందు ఎర్రని రంగుతో చాలా రూపాముగాను, దండకమండలు ఎర్రని కుండలములు అక్షమాల ధరించి హంసవాహన మదిరోహించును, నాల్గు ముఖములు కలిగి ఋగ్వేద సంహితయై ఆకాశమున విహరించును అని పలికాడు.



పాతర్బాలం బాలాదిత్యమండల మధ్యస్థాం
రక్తవర్ణం రక్తాంబరాను లేపన శ్రగాభరణా
చతుర్వక్త్రాం దండ కమండల వక్షసూత్రాను భయాంక చతుర్భుజం
హంసాసనారూఢాం బ్రహ్మాదైవత్యాం ఋగ్వేదముదాహరింతీం
భూర్లోకాదిస్థాత్రీం గాయత్రీం ధ్యాయేత్

మధ్యాహ్నకాలమందు ఆమె శరీరము తెల్లని వర్ణము కలిగిన యువతిగా త్రిశూలమును ధరించి త్రినేత్రములు కల్గియుండును ఆమె ఎద్దును ఎక్కియుం డును. ఆమె తమోగుణోన్వితమైగార్హ ప్రత్యగ్ని స్వరూపి భూవర్లోక మందుండి నది యుజుర్వేద సంహిత రుద్ర దేవతయై ఆదిత్య పదగామినియై యుండును. అధమత్యంగినియై తాం యువతీం యువాదిత్యమండల మధ్యస్థాం శ్వేతవర్ణాం శ్వేతాంబరాను లేపన స్రగాభరణాంత్రినేత్రం చంద్ర శేఖరాం త్రిశూఖడ్గ ఖట్వాంగ ధమరు ఖాంఖ చతుర్భుజాం.

వృషభాసనారూఢాం రుద్రా దైవత్యాం యుజుర్వేద ముదాహరంతీం భువర్లోకా దిస్థాత్రీం సావిత్రీం ధ్యాయేత్ సాయింకాలమందు ఆమె నల్లని శరీరము రంగు కలిగిన వృద్ధమాత ఆమె పీతవస్త్రము ధరించి నాలుగుచేతులకు శంఖచక్ర గధా పద్మములను ధరించి గరుడవాహన రూఢయై సత్వగుణ సంపన్నయై దక్షిణాగ్ని స్వరూపిణి యై స్వర్గమందుండును సామ వేద సంహిత, విష్ణు దైవత్యము సూర్య లోకములో విహరించును.

అధః సాయింత్త్వాం వృద్ధాం వృద్ధుతిత్య మండల మధ్యస్థా.
శ్యామవర్ణాం శ్యామాంబరాను లేపనశ్రగాభరణాం
ఏకవక్త్రాం శంఖచక్ర గదాపద్మాంఖ చతుర్భుజాం
గరుడా సనారూఢం విష్ణుదైవత్యాం సామవేద
ముదా హరంతీం స్వర్లోకాధిస్థాత్రీం సరస్వతీం ధ్యాయేత్

షడ్య మధ్యమ గాంధార ఈ మూడు స్వరములు **24** అక్షరములు కలది వాటిపేర్లు, వాటి ఋషులు, వాటి దేవతలను వివరిస్తాను షడ్య, మధ్యమ, గాంధార, త్రిస్వర, అక్షర దైవతాని, ప్రధమాగ్ని దైవతం, ద్వితీయం ప్రజాపతి దైవతం తృతీయం సోమ దైవతం చతుర్థ ఈశాన దైవతం, పంచమం ఆదిత్య

దైవతం షష్ఠం బర్హిస్ దైవతం సప్తమం మిత్ర దైవతం అష్టమంభగవత్ దైవతం, నవమం అర్యమాదైవతం దశమం సావిత్రి దైవతం, ఏకాదశం విశ్వకర్మదైవతం ద్వాదశం పురదైవతం త్రయోదశం అశ్వని కుమార దైవతం చతుర్ధశం వాయుదైవతం, పంచదశం రామ దైవతం, షోడశం మైత్రి వరుణదైవతం, సప్తదశం త్రయాగ్ని దైవతం, అష్ఠాదశం విశ్వేదైవాదైవతం యోనవిశం విష్ణ దైవతావింశం చంద్రదేవతం, ఏకవింశం రుద్రా దైవతం ద్వావింశం కుబేర దైవతం త్రయోవింశం అశ్వనీ కుమార దైవతం చతుర్వింశం విష్ణుందైవతం।

శ్లో ॥ గాయతో ముఖాత్ ఉదపతతిదియో గాయత్రీ
గానముచేయుబడునది గానగాయత్రీ
ఓం భూర్భువస్సువః తత్స వితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఈ చతర్వింశదక్షర గాయత్రీ మంత్రము విశ్వామిత్ర మహర్షి నిర్మించినందున ఆయన దీనికి జనకుడు అయినపుడు గానం చేయబడిన ఈ గాయత్రీ మంత్రమును ఇందలి అర్థములు తెలుసుకొన్న పురుషుడు ఇహలోకమందు సుఖ భోగములు అనుభవించి అంత్యమందు దుర్లభమైన విష్ణులోకమును పొందును.

ధ్యానం :

మస్తకే బ్రహ్మాహృది విష్ణుః లలాటేరుద్రః కేశే మేఘాః చక్షుశోచంద్రదిత్యౌ కర్ణయోశుక్ర బృహస్పతౌ నాసికయోః అశ్విని కుమారౌ బాహ్వోలోకపాలాః స్థనేధర్మః నాభేనభః కరాం ఇంద్రియా జగనీ ప్రజాపతిః ఊర్ధ్వో కైలాస మలయౌ జనూనీః విశ్వేదేవాః గుల్ఫోయోః పితరః పాదు పృద్వీరోమావళిశు వృక్ష ఓషదః అస్థిసు గ్రహోమాస ఋతవహః ఏవం సంధ్య ద్వయం ఉన్మేహని మేషౌ అహో రాత్రీ ఏవం రూపాం సర్వ చరణాం ముక్తి ప్రదాం సహస్ర నేత్రం గాయత్రీం శరణ మహం ప్రపద్యే బ్రహ్మాదేవుడు వశిష్ఠునికి గాయత్రీ మంత్రాక్ష రమలను ఈ విధంగా వివరించాడు.

ఈ మంత్రము ఓం కారముతో ప్రారంభమగును.

ఓం : ఈ ఓంకారము యొక్క రూపము తెలుపు, పీతము ఎరుపురంగు కలగియున్నది. నేత్రములతో చేసిన పాపములను ఈ ఓంకారము క్షణములో నశింపచేయును.

గాయత్రీమంత్రం 24 అక్షరముల వివరాలు

బీజాక్షరం	ఋషి	దైవతం	వర్ణము	పూజించే దేవతలు	ఫలితం
త	వశిష్ఠుడు	అగ్ని	తెలుపు	బ్రహ్మవశిష్ఠాదులు	ఈ తత్కారము క్షణములోబ్రహ్మహత్యాది పాపములను దహింపచేయును.
స	భరద్వాజుడు	బ్రహ్మ	శ్వేత	కేశవుని	ఈ సకారము గోహత్యాది రూపములో చేయబడిన పాపములను శీఘ్రముగానాశనముచేయును.
వి	గరకుడు	చంద్రుడు	లోహిత	శంకరుడు	స్త్రీహత్యాది జీవిత పాపములను క్షణములో క్షయింప చేయును.
తు	ఉపమన్యు	తుకారము	స్వర్ణ	వాసుదేవుడు	ఇది లింగదూషజనిత పాపములను క్షణములో దహింప చేయును.
ర్వ	భృగుడు	ఆదిత్య	నేతి	శ్రీ గణేశ్వరుడు	ఇది మధ్యపానముచే ఉత్పన్నమైన పాపములను క్షణములో హరించును
రి	శాండిల్యుడు	గార్హపత్యుడు	రక్త	శ్రీ సూర్యభగవానుడు	అగమ్య స్త్రీలతో రమించిన పాపములనుదహింపచేయును
ని	లోహితుడు	మైత్ర	పాల	పార్వతీ	ఇది తినరాని పదార్థములు తినుట వలన కలిగే పాపములను వెంటనే పొగొట్టును.
యం	భార్గవుడు	భగవత్	గౌర	కుమార స్వామి	మిత్రద్రోహి చేసిన పాపం క్షణంలో దహింపబడును
భ	విష్ణువు	అర్యమా	కేతు	బ్రహ్మ	సంసర్గజనిత పాపములు నశింపజేయును.
ర్గో	సనత్కుమారుడు	సవితృ	కాటుక	బృహస్పతి	గురునింద వలన నచ్చిన పాపమును క్షణముల దహించును
ధే	సదాశివుడు	విశ్వకర్మ	మాలతీ	శంకర	సోదరుని చంపిన పాపములనుక్షణములో పారద్రోలును.
వ	ఘాంఢ్రీకుడు		తేనే	ఆదిశేషుడు	బ్రహ్మణుడు శుద్రుల అన్నము తినుట వలన వచ్చిన పాపములను పొగొట్టును.

బీజాక్షరం	ఋషి	దైవతం	వర్ణము	పూజించే దేవతలు	ఫలితం
స్య	క్రతువు	అశ్వనీకుమార	నల్లని	గణేశ్వరుడు	పశుహత్య సంభవించిన పాపాన్నిహరించును.
ధి	దక్షుడు	వాయు	మేఘ	దేవతలు	బుద్దిదోషజనిత పాపమునుండి క్షణకాలంతోవిముక్తి చేయును
మ	ఆత్రేయ	రామ	శ్యామ	ప్రద్యుమ్నుడు	అబద్ధములు ఆడుట వలన కలిగెడు పాపములను వెంటనే పొగొట్టును.
హి	అగస్త్యుడు	మైత్రావరుణ	తామస	మునులు	హాని కలిగించే పనులు చేయుట వలన వచ్చు పాపములు పొగొట్టును.
ధి	ఉద్ధాలకుడు	తైయాగ్ని	పాండు	బుద్ధిమంతులు	ప్రతిగ్రహజనితపాపములను వెంటనే పొగొట్టును.
యో	అంగీరసుడు	విష్ణు	నలుపు	నీలకంఠ మహాదేవుడు	కుత్సితమైన నింద వలన వచ్చు పాపములకు పొగొట్టును.
నః	వాసుదేవుడు	చంద్ర	శ్వేత	శంకర భగవనునిచే	దూహిత జలపానము వలన కలిగిపాపములను త్వరితముగా నశింపును.
ప్ర	నచికేతుడు	రుద్ర	హింగులీ	మన్మధుడు	అన్నదోష జనిత పాపమును క్షణంలో పొగొట్టును.
చో	ముద్గళుడు	కుబేరుడు	సిందూర	మధుసూధనుడు	ఇంద్రియ జనిత పాపమును క్షణంలో పొగొట్టును.
ద	నారధుడు	అశ్వనికుమార	నేరేడు	శంభుడు	నానాదోషజనిత పాపములను నాశమొనరించును.
యాత్	విశ్వామిత్రుడు	విష్ణు	బింభ	శంకరుడు	జన్మజన్మాంతరములలో చేసిన పాపములనునశింపజేయును.